

# Самая вкусная ленивая овсянка в банке



Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/samaya-vkusnaya-lenivaya-ovsyanka-v-banke/>

Здоровое питание может быть легким и приятным. И мы расскажем вам как. Рецепт ленивой овсянки в банке уникален:

во-первых, это идеальный размер порции на одного;

во-вторых, такой завтрак можно взять из холодильника с собой на работу или даже тренировку;

в-третьих, это очень полезное и питательное блюдо, так как в нём содержится много белка, кальция, клетчатки и практически нет жира и сахара.

Кроме того, многие не любят есть горячие каши, и этот рецепт как раз для такого случая.

Можно наслаждаться полезным завтраком круглый год даже в теплое время года, или когда горячая овсянка надоест

Рецепт очень гибкий и позволяет создавать всё новые и новые вариации, комбинируя различные ингредиенты по своему вкусу.

Базовый рецепт ленивой овсянки в банке

1. Собираем ингредиенты:

нежные овсяные хлопья (НЕ быстрого приготовления);

обычный йогурт, без наполнителей;

молоко, обезжиренное;

стеклянная банка с крышкой, 0,5 или 0,4 л (найти такие можно, например, в Икее см. аксессуары для хранения продуктов).

2. Добавляем овсянку, молоко, йогурт, сахар (либо другой подсластитель) и фрукты или ягоды (см. варианты ниже).

3. Закрываем банку крышкой и встряхиваем, чтобы соединить ингредиенты.

4. Добавляем сверху фрукты или ягоды, слегка перемешиваем.

5. Плотно закрываем банку и ставим в холодильник на ночь.

Храниться такая овсянка может до 2 дней или даже больше, в зависимости от типа и зрелости плодов. Например, овсянка с бананом остается вкусной даже спустя 4 дня пребывания в холодильнике. За ночь овсяные хлопья пропитываются молоком, йогуртом и фруктовыми соками. На следующий день каша уже будет мягкой и нежной.

Ниже приведены 5 идей для ленивой овсянки в банке. Ингредиенты, использованные в этих рецептах, можно купить в самом обычном супермаркете.

Овсянка в банке с мандарином и апельсином

1/4 стакана овсяных хлопьев;

1/3 стакана молока;

1/4 чашки обычного йогурта;

1 столовая ложка апельсинового джема;

1 чайная ложка мёда;

1/4 чашки осушенных нарезанных мандаринов.

В банку добавляем овсянку, молоко, йогурт, апельсиновый джем и мёд. Закрываем крышкой и хорошо встряхиваем, пока все ингредиенты не смешаются. Открываем, добавляем кусочки осушенных нарезанных мандаринов и аккуратно размешиваем. Закрываем крышкой банку и ставим в холодильник на ночь (хранить до 3 дней). Едим овсянку охлажденной.

Овсянка в банке с бананом и какао

1/4 стакана овсяных хлопьев;

1/3 стакана молока;

1/4 чашки обычного йогурта;

1 столовая ложка какао-порошка;

1 чайная ложка мёда;

1/4 чашки нарезанных спелых бананов.

В банку добавляем овсянку, молоко, йогурт, какао-порошок и мёд. Закрываем крышкой и хорошо встряхиваем, пока все ингредиенты не смешаются. Открываем, добавляем кусочки нарезанных спелых бананов и аккуратно размешиваем. Закрываем крышкой банку и ставим в холодильник на ночь (хранить до 2 дней). Едим овсянку охлажденной.

### Овсянка в банке с яблоком и корицей

1/4 стакана овсяных хлопьев;  
1/3 стакана молока;  
1/4 чашки обычного йогурта;  
1/2 чайной ложки корицы;  
1 чайная ложка мёда;

1/4 стакана яблочного пюре (кусочки свежего яблока по вкусу).

В банку добавляем овсянку, молоко, йогурт, корицу и мёд. Закрываем крышкой и хорошо встряхиваем, пока все ингредиенты не смешаются. Открываем, добавляем яблочное пюре (при желании можно добавить и кусочки свежего яблока) и аккуратно размешиваем. Закрываем крышкой банку и ставим в холодильник на ночь (хранить до 2 дней). Едим овсянку охлажденной.

### Овсянка в банке с вишней и шоколадной крошкой

1/4 стакана овсяных хлопьев;  
1/3 стакана молока;  
1/4 чашки обычного йогурта;  
1 чайная ложка мёда;  
1/2 чайной ложки ванилина;

1 столовая ложка мелко натёртого тёмного шоколада;

чашки нарезанной вишни (свежей или замороженной).

В банку добавляем овсянку, кокосовое молоко, йогурт, мёд и ванилин. Закрываем крышкой и хорошо встряхиваем, пока все ингредиенты не смешаются. Открываем, добавляем кусочки нарезанной вишни, а также шоколадную крошку и аккуратно всё перемешиваем. Закрываем крышкой банку и ставим в холодильник на ночь (хранить до 3 дней). Едим овсянку охлажденной.

### Мокко-овсянка в банке

1/4 стакана овсяных хлопьев;  
1/3 стакана молока;  
1/4 чашки обычного йогурта;  
1 чайная ложка мёда;  
1 чайная ложка какао-порошка;

чайной ложки растворимого кофе, разведённого в 1 столовой ложке горячей воды.

В банку добавляем овсянку, кокосовое молоко, йогурт, мёд, какао-порошок и растворимый кофе. Закрываем крышкой и хорошо встряхиваем, пока все ингредиенты не смешаются. Затем просто ставим в холодильник на ночь (хранить до 3 дней). Едим овсянку охлажденной.

Напоследок, приведём несколько ответов на наиболее распространённые вопросы, которые могут возникнуть в ходе ознакомления с этим необычным рецептом овсянки.

Можно ли банки с овсянкой замораживать?

Да! На срок до месяца. Главное не переполнять банки, иначе они могут «взорваться» от расширения жидкости при замерзании. Достаточно заполнить банку на 3/4 от общего пространства. Ночью переместите замороженные банки из морозильной камеры на полку холодильника, так она разморозится и станет готовой к употреблению на завтрак.

Можно ли разогревать овсянку в банке?

Да. Хотя рецепт и предназначен для употребления в холодном виде, если сильно хочется, можно подогреть овсянку прямо в банке в микроволновке. Для этого снимите крышку и

поставьте на 1 минуту (если овсянка разморожена). Для тех, кто любит погорячее, можно нагревать овсянку и дольше.

Обязательно использовать именно стеклянные банки?

Нет. Можно использовать любую емкость, которая вмещает не менее 1 стакана жидкости. Идеальный размер это контейнеры по 0,5 или 0,4 л. Кроме того, такую емкость всегда можно захватить с собой (на работу или тренировку).

Экспериментировать с рецептом рекомендуется! А если сверху сделать топпинг из свежих фруктов, овсянка станет ещё вкуснее и красивее. Приятных вам экспериментов и здорового аппетита!